



豆腐のハムサンド揚げ

豆腐などの大豆製品はたんぱく質やミネラルが豊富。1日あたり100gを目標に取りましょう。



ヘルスマイト白石
鈴木八重子さん
(大鷹沢)

栄養価 (1人当り)

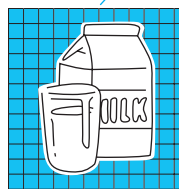
エネルギー
325kcal
たんぱく質
21.6g
塩分 0.9g

健康推進課
☎22-1362

- 〈作り方〉
- 豆腐は十分に水きりして、長さを半分になり、幅1cmに切る。
 - 卵は固ゆでにしてから、みじん切りにし、ハムもみじん切りにする。
 - ポウルにみじん切りにした玉葱とパセリ、②、塩、こしょう、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
 - ①の豆腐と豆腐の間に③をはさんで小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
 - 器にキャベツと人参のせん切りと④を盛り、ソースを添える。

材料 (4人分)

豆腐	2丁	個	2
卵	1枚	個	2
ハム	4大	さ	2
玉葱	1大	さ	2
パセリ	1大	さ	2
マヨネーズ	大	さ	3
塩	大	さ	3
しょう油	大	さ	1/5
小麦粉	適量	量	
溶き卵	適量	量	
揚げ油	適量	量	
パン粉	200g	g	
キャベツ	10g	g	
人参	適量	量	
ソース	適量	量	

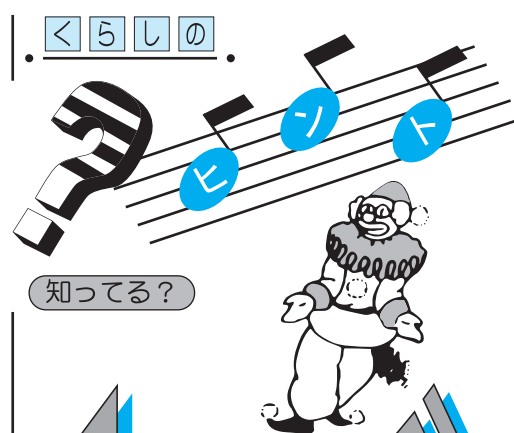


■相談事例
二年間暮らしたアパートを退去しましたが、貸し主から、壁の塗装費などで敷金を上回る修理費を請求されてしまいました。納得できません。

■敷金と原状回復義務
敷金とは、借り主が、家賃の滞納や壊した個所の修理に備えて、あらかじめ貸し主に預けておくお金です。そのため、賃貸借契約が終了し、家賃滞納などがなければ貸し主は預かった敷金を返還しなければなりません。

一方、借り主は部屋を明け渡す際に、部屋を元の状態にして戻す義務があります。これを「原状回復義務」といいます。貸し主は、この義務に基づいて原状回復費用を敷金から充当し、費用が足りなければ借り主に追加請求することになります。

■アドバイス
建物(居室)の価値は、居住の有無にかかわらず、時間の経過により減少します。「原状回復



「賃貸住宅の敷金精算」

～入退去の際には「原状」の確認を～

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)

☎22-0783

知ろう 学ぼう 考えよう

地球温暖化

③温暖化ともう一つの脅威

地球温暖化をもたらす温室効果ガス。この中には、人間が作り出したものも存在します。フロンなどの化学物質です。フロンの仲間が温室効果ガス全体の1割以上を占めます。また、強い温室効果を持ち、温暖化を進める要因の1つとなっています。

さらに、フロンは、温暖化だけにとどまらない別の危険性もはらんでいます。地球のはるか上空にあるオゾン層が、フロンによって広い範囲にわたり破壊されているのが観測されたのです。この南極上空で発見されたオゾンホールは重大な地球環境問題の1つになりました。

地球のはるか上空を取り巻く成層圏に広がっているオゾン層には、太陽から放射される有害な紫外線を吸収することで、

地球の生物を守る働きがあります。

地上で排出されたフロンは、成層圏に達すると紫外線によって分解され、オゾンを壊す物質になります。この物質が次々にオゾンを破壊して、オゾン層の薄い部分にオゾンホールができ、今まで吸収されていた紫外線が地表に降り注いでしまうのです。

紫外線には、ガンを引き起こす危険があるとされています。

この人間が自ら作り出した新たな脅威。私たちは乗り越えることができるのでしょうか。



▲2000年10月
南極上空のオゾンホール
(中央の穴のあいている部分)